МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ СИЛА

Регулярные правильные действия = развитие в геометрической прогрессии.

- [ ] **1.** Тибетские чаши

  После пробуждения лежать и слушать 1 час 13 минут

2. УТРО

- [ ] **2.1** Ранний подъём

  С 5 до 8 часов. Чем раньше - тем лучше!

- [ ] **2.2** Контрастный душ

  Помывка, чистка зубов, контрастный душ

- [ ] **2.3** Топпукаранам

  Ойга мозга от Ганеши.

- [ ] **2.4** Спортивное занятие

  В будние дни по марафону. В выходные минимум разминка.

- [ ] **2.5** Медитация

  На дыхание 10-15 минут.

- [ ] **2.6** Утренний дневник

  1-2 страницы. На данный момент ориентироваться на 2 страницы (1 лист). Писать левой рукой.

- [ ] **2.7** Завтрак

Крупа, макароны.

- [ ] **2.8** Чтение вслух

Желательно Саммари, возможно крутая нон-фикшн книга или подобное.

3. ВЕЧЕР

- [ ] **3.1** Душ

Тёплый и прохладный

- [ ] **3.2** Слушать аудиокнигу ВЕЛИКАЯ ОХОТА

- [ ] **3.3** Метод Пифагора

Вспомнить свой день

- [ ] **3.4** Наставники

Общался ли сегодня в живую или в чертогах разума

80-100% выполнение этого списка = Творец собственной жизни

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?